

физической выносливости. В результате ранее проведенных исследований (Позняк Ж.А., 2016-2017) сформулирована гипотеза о том, что повышение выносливости возможно посредством внедрения методики занятий фитнес-боксом в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура». Выдвинутое предположение носит дискуссионный характер и является предметом дальнейших исследований.

### **Литература:**

1. Нормальная физиология : учебник для студ. высш. мед. проф. образования / Н. А. Агаджанян [и др.] ; под ред. В. М. Смирнова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 480 с.
2. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» : утв. М-вом образования Респ. Беларусь 14.04.2008, рег. № ТД–СГ.014/тип. / сост. : В.А. Коледа [и др.]. – Минск, 2008. – 48 с.
3. Шкирьянов, Д. Э. Оценка академической успеваемости студентов-медиков с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья / Д. Э. Шкирьянов // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О.В. Пешкової) : зб. ст. III Міжнар. науково-практичної інтернет-конф.. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 802–807.

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Романов И.В., Аксенов А.Г.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** На протяжении последних лет наблюдается тенденция снижения уровня физических результатов, физической подготовленности, а также психического здоровья, рост заболеваемости сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи [3].

Занятия физической культурой для студентов-медиков имеет огромное значение и играет важную роль, поскольку физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимые им как будущим специалистам, зависят от физической подготовленности и нормального развития учащихся, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность их труда [1].

Одной из основных задач, решаемых на занятиях физической культуры, является обеспечение оптимального развития физических качеств. Физическими качествами принято называть врожденные

морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность и целесообразная двигательная деятельность человека. К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость [2].

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

К основным методам развития быстроты относятся: повторный метод, сопряженный метод, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод.

**Цель исследования.** Повысить уровень развития быстроты у студентов основного отделения.

**Материал и методы.** В исследованиях приняли участие 20 студентов-девушек лечебного факультета основного отделения. Организация исследования проходила в три этапа. На первом был проведен прием контрольного норматива бег на 100 м, на втором – подобран комплекс физических упражнений, на третьем – прием контрольного норматива бег на 100 м и подсчет результатов тестирования.

В работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, анализ и обобщение материалов, педагогический эксперимент, сопоставительный метод, математико-статистический анализ.

**Результаты и обсуждение.** Первый этап исследования проводился в начале апреля 2017 года, в процессе которого мы приняли контрольный норматив бег на 100 м. Затем на каждом занятии в основной части студенты пробегали 5 раз по 60 м через отметки. Этот комплекс был предложен студентам с начала апреля и проводился до середины июня. После этого было сделано повторное контрольное тестирование в беге на 100 м.

В предлагаемой таблице ознакомимся с результатами теста в беге на 100 м в начале и в конце педагогического эксперимента (таблица).

**Таблица.** Динамика результатов в беге на 100 м у студентов

Апрель 2017	Июнь 2017	Прирост результата в беге на 100 м (с)
Результат в беге на 100 м (с) $\bar{X} \pm \sigma$	Результат в беге на 100 м (с) $\bar{X} \pm \sigma$	
17,28±0,58	16,9±0,44	0,38

Из этой таблицы видно: в начале эксперимента был результат 17,28 с, а в конце – 16,9 с. Из этого следует, что упражнения оказались достаточно эффективными и увеличили результат студентов со среднего уровня до уровня выше среднего на 0,38 с.

**Выводы.** Проведенный педагогический эксперимент показал, что бег через отметки дал положительный эффект в развитии быстроты у студентов

основного отделения, повысили их результат со среднего уровня до уровня выше среднего.

Соответственно, для воспитания и развития физических качеств необходимо не только давать студентам знания и практические умения, но и развивать привычки к самостоятельным занятиям, посещению бассейнов, спортивных и тренажерных залов, стадионов, катков и других спортивных комплексов.

#### **Литература:**

1. Мандриков, В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Б. Мандриков. – Волгоград, – 2002. – 24 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

3. Шкирьянов, Д. Э. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор индивидуализации физического воспитания студентов-медиков / Д. Э. Шкирьянов // Достижения фундам., клин. медицины и фармации : материалы 72 науч. сессии сотрудников ун-та, 25–26 янв. 2017 г. / Витеб. гос. мед. ун-т ; редкол. А. Т. Щастный (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГМУ, 2017. – С. 607–608.

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТДЫХАЮЩИХ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ САНОТОРНОГО ТИПА**

***Столбицкий В.В.***

**УО «Витебский государственный медицинский университет»**

**Актуальность.** Физическая подготовка в школьном периоде жизни человека закладывает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармоничного развития личности. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабевает его защитные функции, не обеспечивает полноценное физическое развитие [1, 2].

**Цель.** Изучить физическую подготовленность детей младшего и среднего школьного возраста отдыхающих в детском оздоровительном лагере санаторного типа.

**Материал и методы.** В исследовании приняло участие 104 человека; 26 детей 8-9 лет (17 мальчиков и 9 девочек), 21 ребенок 9-10 лет (12 мальчиков и 9 девочек), 11-12 лет – 27 детей (18 мальчиков и 9 девочек), 30 детей 13-14 лет (17 мальчиков и 13 девочек). Физическую подготовленность мы определяли с помощью педагогических тестов: бег на 30 метров, челночный бег 4х9 м, поднимание туловища из положения, лежа